

2023年 6月 FREEDOM 一橋学園 LESSONスケジュール

平日9:30~21:30 / 土日9:00~17:00 / 祝9:00~15:00

月		火		水		金		土		日	
FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE	FITSTUDIO	BIKE
9:45~10:15 コラーゲンcell yuki			9:45~10:15 PHASE 1 綯	9:45~10:15 シェイプJJIYU satomi			9:45~10:15 PHASE 1 yuki	9:15~9:45 リズムスロー yuko		9:15~9:45 リズムコア hitomi	
	10:30~11:00 PHASE 1 yuki	10:30~11:00 YOGA 綯			10:30~11:15 PHASE 2 yoshimi	10:30~11:00 リカバリー ストレッチ yuki			10:00~10:45 PHASE 2 yuko		10:00~11:00 PHASE 2 hitomi
11:15~11:45 BODYMAKE チューブ yuki			11:15~11:45 PHASE 1 綾	11:30~12:00 グループヒップ yoshimi			11:15~11:45 PHASE 1 sayaka	11:00~11:30 シェイプJJIYU satomi		11:00~11:30 コラーゲンcell 昌美	
	12:00~12:20 BIKE_ZERO 雅美	12:00~12:30 シェイプJJIYU 綾			12:15~12:45 PHASE 1 satomi	12:00~12:30 リズムスロー asami			11:45~12:15 PHASE 1 satomi		11:45~12:15 PHASE 1 昌美
12:35~13:05 YOGA 雅美			12:45~13:15 PHASE 1 asami	13:00~13:30 ピラティス asami			12:45~13:30 PHASE 2 sayaka	12:30~13:15 YOGA45 mari		12:30~13:00 BODYMAKE チューブ kaori	
									13:30~14:00 PHASE 1 mari		13:15~14:00 PHASE 3 kaori
18:00~18:30 BODYMAKE チューブ yoshimi			18:00~18:30 PHASE 1 asami	18:00~18:30 リズムスロー asami			18:00~18:30 PHASE 1 yoshimi	14:15~14:45 ピラティス yuko		14:15~14:45 グループヒップ kaori	
	18:45~19:15 PHASE 1 yoshimi	18:45~19:15 グループヒップkaori			18:45~19:30 PHASE 2 asami	18:45~19:15 カーディオダンス asami			15:00~15:30 PHASE 1 yuko	15:00~15:30 リカバリー ストレッチ 昌美	
19:30~20:00 リカバリーストレッチ sakura			19:30~20:15 PHASE 2 kaori	19:45~20:15 コラーゲンcell 昌美			19:30~20:15 PHASE 3 asami				
	20:15~21:00 PHASE 2 sakura	20:30~21:00 ピラティス asami			20:30~21:00 PHASE 1 昌美	20:30~21:00 シェイプJJIYU yoshimi					
CLOSE 21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 17:00		CLOSE 17:00	

バイクレッスン 定員8名 ※予約制 木曜 休館日
 スタジオレッスン 定員20名 ※予約なし